Thesis Title
Feasibility and Acceptability of an Osteoporosis Prevention Program for Thai Older Adults Living in Chiang Mai

Author
Miss Suparb Arce-Uc

Degree
Doctor of Philosophy in Nursing

Thesis Advisory Committee

Assoc.Prof. Dr. Linchong Pothiban Chairperson
Assoc. Prof. Dr. Basia Belza Member
Asst. Prof. Dr. Khanokporn Sucamvong Member
Dr. Siritat Panuthai Member

ABSTRACT

Osteoporosis is a silent disease presenting with fragility fractures, commonly affecting older adults. Lifestyle modification may be effective strategy to minimize the explosion of either osteoporosis or osteoporosis-related fractures. Targeted education, therefore, could be implemented to promote osteoporosis preventive behavior. An intervention one-group pre-posttest design was employed to examine the feasibility and acceptability of an osteoporosis prevention program; to investigate the short-term and intermediate effects of the program on osteoporosis knowledge, health beliefs, and self-efficacy; and to evaluate the effect of the program on intermediate osteoporosis preventive behaviors in older adults.

A sample of 50 women and one man (mean age = 69.64; SD = 5.21) attending the Health Promotion Center for the Elderly, Faculty of Nursing, Chiang Mai University, Thailand participated in the study. The participants received the
intervention program based on Health Belief Model (Rosenstock, 1974a) and Self-Efficacy Theory (Bandura, 1977). The intervention program consisted of a 4-week class session, bone mass screening, and individual counseling or/and a group meeting. Data were collected using the instruments including 1) the Facts on Osteoporosis Quiz, 2) the Osteoporosis Health Belief Scale, 3) the Osteoporosis Self-Efficacy Scale, 4) the Dietary Calcium Food-Frequency Questionnaire, Pedometer device 5) and Pedometer Record Form, and 6) the Program Evaluation Questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics and one-way repeated ANOVA.

The study results revealed that the program was both feasible and acceptable as evidenced by few drop outs, reasonable time required for completion of questionnaires, minimal problems during program implementation, and the participants’ high rating of the program acceptability. Repeated measures revealed that there was a significant improvement in osteoporosis knowledge, self-efficacy, and health beliefs, immediately after class, 3, and 6-months after enrollment. Increase in osteoporosis preventive behaviors (dietary calcium intake and walking exercise) were observed at 3 and 6-months after enrollment. Calcium intake of participants with severe low bone mass was significantly higher than those with normal or low bone mass from 3 to 6-months after enrollment. Results from this study suggest that the osteoporosis prevention program helps the older adults incorporate knowledge and skills gained into their daily lives and helps them maintain bone health.
ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ความเป็นไปได้และการยอมรับได้ของโปรแกรมการป้องกันภาวะผลกระทบจากการทำลายสุขภาพที่ยาเสพติดในประเทศไทย

ผู้เขียน นางสาวสุภาพ อารีย์ติyo

ปริญญา พทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
รองศาสตราจารย์ ดร. ติมชง โปริญฉัย ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. บุญชัย เมือง กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณภพ ศิริวงค์ กรรมการ
อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย กรรมการ

บทคัดย่อ

ภาวะผลกระทบจากการทำลายสุขภาพที่ยาเสพติดของประชาชนต้องการต้องเป็นไปได้เท่าที่จะเป็นและสามารถป้องกันได้

การวิจัยรัฐนี้เป็นการวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความเป็นไปได้และการยอมรับได้ของโปรแกรมการป้องกันภาวะผลกระทบจากการทำลายสุขภาพที่ยาเสพติดของประชาชนต้องการต้องเป็นไปได้เท่าที่จะเป็นและสามารถป้องกันได้ ได้รับข้อมูลแบบกลุ่มท่านที่ 3 เดือน และ 6 เดือน และศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการป้องกันภาวะผลกระทบจากการทำลายสุขภาพที่ยาเสพติดของประชาชนต้องการต้องเป็นไปได้เท่าที่จะเป็นและสามารถป้องกันได้ ได้รับข้อมูลแบบกลุ่มที่ 3 และ 6 เดือน กลุ่มตัวอย่างต้องการต้องเป็นไปได้เท่าที่จะเป็นและสามารถป้องกันได้ ได้รับข้อมูลแบบกลุ่มที่ 50 ราย และตลอดที่ 1 ราย (อายุเฉลี่ย 69.64 ± 5.21 ปี) ที่เป็นสมาชิกของฐานชุด

ผู้เข้าร่วมการศึกษาระหว่างการศึกษา ทำให้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยมีปัญหาและพัฒนาฐานจากกลุ่มตัวอย่างความเชื่อต้าน

viii
สุขภาพ (Rosenstock, 1974a) และทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน (Bandura, 1977) โปรแกรมที่ใช้ประกอบด้วย การอบรมให้ความรู้แบบกลุ่มในห้องเรียน 4 สัปดาห์ การตรวจวัดมวลกระดูก และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหรือส่วนตัว การรวมรวมข้อมูลให้ครึ่งเดือนได้แก่ 1) แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุน 2) แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุน 3) แบบวัดสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติตามดีที่สุดกับภาวะกระดูกพรุน 4) แบบสอบถามอาการที่รับประทานเป็นประจำ 5) เครื่องบันทึกการออกกำลังกายโดยการเดินเร็วและแบบฟอร์มบันทึก และ 6) แบบประเมินโปรแกรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบเปรียบเทียบ

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ามีความเป็นไปได้และยอมรับได้ของโปรแกรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุนสำหรับผู้สูงอายุ โดยถ้าจะขอการลองตัวอย่างจากโครงการก่อนหน้านั้นค่อนข้างดี เพราะที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามเหมือนบาท และกลุ่มตัวอย่างประเมินการยอมรับโปรแกรมด้วยคะแนนสูง หลักการใช้โปรแกรมพบว่าผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุน สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติตามดีที่สุดกับภาวะกระดูกพรุน และความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุนที่มากขึ้น เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเกี่ยวกับแผนที่ 3 คะแนน และ 6 คะแนนส่วนดุลิตรกรรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุน (การบริโภคอาหารที่ดีควรมีกั้นและเชื้อมและการออกกำลังกายโดยการดื่นเร็ว) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเหล่านี้ได้รับข้อมูลแบบกลุ่ม 3 และ 6 คะแนน และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีมวลกระดูกด้วยมากจะบริโภคอาหารที่ดีและออกกำลังกายเพิ่มสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่มีมวลกระดูกต่ำเล็กน้อยและบางกระดูกปิดผนึก ผลการวิจัยครั้นนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการป้องกันภาวะกระดูกพรุนช่วยให้ผู้สูงอายุที่ควบคุมระดับความรู้และทักษะที่ได้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันและช่วยให้ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ใช้สุขภาพกระดูกได้